

协和名医谈两性健康 系列丛书

北京协和医院男科专家**李宏军**教授
行医**28**年之呕心力作

男人必备的**性**常识

李宏军 许 蓬 编著



中国协和医科大学出版社

协和名医谈两性健康系列丛书

男人必备的性常识

李宏军 许 蓬 编著



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人必备的性常识 / 李宏军, 许蓬编著. — 北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5679 - 0833 - 8

I. ①男… II. ①李… ②许… III. ①男性 - 性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130480 号

协和名医谈两性健康系列丛书 男人必备的性常识

编 著: 李宏军 许 蓬
责任编辑: 孙阳鹏

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 开
印 张: 12.5
字 数: 170 千字
版 次: 2017 年 6 月第 1 版
印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 5679 - 0833 - 8

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

在漫长的人类发展进程中，曾经产生了许多偏见和迷信，尤其是在性问题上。这些偏见和迷信对人们的影响十分广泛，即使是在现代人的头脑中仍然留有深刻的烙印。以往，我们针对性教育的策略多是半遮半掩的，并因此招致了很多灾难性困境。例如，青少年人群中艾滋病病毒感染人数呈逐年上升趋势，其中同性性行为成为主要感染途径。

中国人的性健康教育和相关知识相对比较落后。如欧美国家从10岁起就有相应的性生理教育，而中国直到初中甚至高中才有青春期教育内容，性及性健康方面内容则很少涉猎。其结果是中国男性对性健康明显忽视，对性疾病持有回避心态。实际上，性的问题就如同孩子要不断成长一样，该来的必定要来，是不可阻挡的。随着社会文明的发展，人们越来越认识到性健康在家庭生活和生活中的重要性，并开始重新认识与理解性和性健康的问题。

男人的性健康理念需要不断强化，性健康活动要加以严格管理，并需要依靠每个人自己来悉心经营，依靠生活中日积月累来实现。但是，长久以来，在我们国家都是谈性色变，如果有人“胆敢”谈起有关“性”的问题，也往往是“犹抱琵琶半遮面”，似乎有些大逆不道的味道，有关性健康的话题根本就难以或不敢启齿。进一步说起对性知识的了解，更是少得可怜，现在已经40岁以上的人们，可以说几乎没有接受过正规的性知识教育，基本是通过类似商业炒作或“小道消息”的渠道获取一知半解，有的已婚女性曾抱怨，结婚一辈子却没真正做过女人，实际上就是指夫妻生活不“性”福与不和谐。

近年来性教育才逐渐放开。经过全社会的不懈努力，科学的阳光已经逐步驱散了愚昧的阴霾，人们已经不再回避性的问题，并开始坦然地讨论性与身心健康



问题。

广大群众迫切需要生殖健康服务。据调查结果显示，我国城市夫妻中从来没有相互亲吻过的人占到 1/4；从不抚摸妻子的约占 1/2。由此可见，多数男人往往过分偏爱最终的性交过程，却不懂或忽视了情绪的准备过程，这种现象在文化教育程度低下的偏远地区更为普遍，这些人往往只把性看作是一种生活，一种必须履行的义务，而不是为了传递爱，这无疑对生活质量和婚姻不利。

性爱需要感情投入。要想将爱贯注于性生活的全过程，从始至终都要给予认真考虑和运作，必须把情绪准备提前到夫妻生活的每一天。现实生活中，男人和女人都有很多问题需要面对，身心的疲惫和情绪不佳时有发生，此时如果夫妻中有一方想过性生活，而另一方十分勉强或者厌烦，不仅主动的一方会觉得毫无兴致，而被动的一方则更加难过甚至痛苦。这样勉强的性生活时间一长，夫妻之间就容易出现感情裂痕。

由此应该强调：男人应该了解性健康。实际生活中出现的夫妻生活不和谐，绝大多数原因不是由于疾病或生理障碍，也不是心理问题，更不涉及道德或情操。往往是由于一方或双方在性观念方面存在着某些差异或误区，才导致在具体行为上的矛盾与冲突。所以应该充分认识到性常识的重要性，并努力接受更多的性健康常识。

本书采用生动的语言，系统地描述了男人的性问题。作者在总结了多年诊治男性性功能障碍和男性性咨询工作经验的基础上，参考了大量的近期国内外文献和研究进展编写而成，具有趣味性、知识性、权威性、科学性和可读性的特点，并增加了一些趣味性配图，使读者在阅读时不会觉得乏味，为所有的成年男性和女性，尤其是众多的男性性功能障碍患者、科学普及工作者及一线诊治男性性功能障碍的临床医生提供了一部较好的参考书。最后，送给所有男性和关心男性健康的女性一句话：关注男性生殖健康，从我做起，从现在做起。

李宏军 许蓬

2017年3月

第一章 基本的性常识

1. 男人要掌握必要的性知识	3
2. 性生活不仅仅意味着性交	4
3. 性欲望和性功能是一回事吗	6
4. 性功能与生育能力不是一码事	7
5. 偶尔的性交失败并不能说明丧失了性能力	8
6. 性交时间到底应该多久才算是标准的	9
7. 性生活的频度，如何把握	10
8. 你能将精液射多远	12
9. 努力发掘男人身体上的“性”奋点或“性”敏感地带	16
10. 男人对处女膜的偏见和误解	17
11. “姐弟配”有点儿道理	19
12. 和谐的性生活在于高潮的“同步”	21
13. 实现夫妻间性和谐的必备条件	22
14. 妻子无欲望，丈夫“性”难尽	23
15. 爱侣间永保性爱和谐美满的秘诀	25
16. 真爱不需要太多的技巧和艺术	26
17. 男人，请不要轻易选择体外排精	28



18. 并不肮脏的口交·····	29
19. “口交”者要把好病从口入关·····	32
20. 招惹是非的肛交·····	33
21. 回避不了的手淫·····	36
22. 因当初中学生理教科书上的一句话，让我恐惧了多年·····	37
23. 手淫真的是罪魁祸首吗·····	40
24. 男人的自慰方式要以安全为前提·····	42
25. 自慰可能带来的麻烦·····	43
26. 为了增“性”，男人要注意性活动中的“言与行”·····	44
27. 身体疲惫不堪的夫妻要缓行房事·····	45
28. 为性生活把握一个恰当的时机和良好的过程·····	48
29. 润滑液为你的性生活“润”色·····	50
30. 性交体位对获得性感受有多大的影响·····	51
31. 选择生活伴侣，让爱做主（是是非非“同性爱”）·····	52
32. 惹祸的并非是同性的“性”·····	53

第二章 男人性器官的发育与性能力

1. 男人性器官的神秘莫测为哪般·····	57
2. 男人的“小宝贝”揭秘·····	58
3. 阴茎发育异常都有哪些种类·····	59
4. 阴茎位置的异常有哪些·····	60
5. 请别在意把它“放”在哪儿·····	61
6. 我的阴茎弯了，怎么回事·····	63
7. 弯曲的阴茎只有在影响性生活时才考虑进行“修理”·····	64
8. 我的阴茎和别人不一样，怎么办·····	65

9. 正常男人阴茎大小的标准是什么	66
10. 测量阴茎长度的正确方法是什么	67
11. 阴茎的大小与人的体格、身高有关系吗	67
12. 阴茎的大小是否是性功能强弱、性交效果好坏的决定因素	68
13. 服用性激素和壮阳药以及刺激阴茎有利于阴茎的增粗增大吗	70
14. 是否有切实有效地延长阴茎的方法	70
15. 增大阴茎的简单方法	71
16. 只有用粗大的阴茎刺激女方的阴蒂才有利于女性达到性高潮吗	73
17. 包皮引出的一系列烦恼	73
18. 包皮不惹你，就别割它	75
19. “处理”包皮的常见方法和注意事项	78
20. 一个睾丸的男人还可以正常享受“性”福吗	80

第三章 男人对“性”问题的常见疑问

1. 男人的爱液是什么	85
2. 手淫是否可以造成阴茎短小和性功能低下	86
3. 男人的“蛋蛋”越小，性功能越糟糕吗	87
4. 性冷淡，谁之过	89
5. 性欲较强和性欲亢进是一回事吗	91
6. 出现腰酸背痛一定是房事过频了吗	92
7. 被结扎的男人，照样可以安享“性”福	93
8. 胡须稀少也让男人烦恼	94
9. 壮阳药可以壮我的“阳”吗	96
10. 戴避孕套过性生活是否会影响性感受	98
11. 性交时忍精不射是否可以起到“采阴补阳”的功效	99



12. 遗精会让男人损失宝贵的“精力”吗.....	100
13. 不通过医生，西地那非（万艾可）能够自己买到家里使用吗.....	102
14. 最近一段时间性交时出现头痛应该怎么办.....	103
15. 阴茎持续坚举而不变软，也让男人“吃不消”	103
16. “性”福比生育更重要	105

第四章 不同年龄段男人的性问题

1. 青春期男子的阴茎头一碰就痛，是怎么回事	109
2. 如何应对第一次遗精	110
3. 遗精会让男人折寿吗	111
4. 肥胖男孩如何让自己的性器官“同步”发育	112
5. 每次与女朋友亲热时内裤湿糊糊的透明物是射精了吗	113
6. “花季”少男，阴茎频繁勃起而影响休息和学习该怎么办.....	114
7. 未婚男子也会患阳痿吗	115
8. 未婚青年何来早泄	117
9. 初尝“禁果”的尴尬与危害	118
10. 教你度过一个美好的初夜.....	119
11. “初战”不利并不能意味着什么	121
12. 中年男人渴望抓住青春的尾巴.....	122
13. 中年男人担心自己的性能力下降该怎么办.....	125
14. 面对娇妻，再婚男人“力不从心”该怎么办.....	126
15. 再婚夫妻的性协调.....	127
16. 走出婚外情的阴影.....	128
17. 中年男子在“关键”时刻表现不佳是不是阳痿.....	131
18. 40岁男人如何应对性功能减退	132

19. 结婚多年后对性生活的要求不再那么强烈了, 怎么办.....	135
20. 老年人的性问题为什么这么重要.....	138
21. 老年男人的性爱是对众多功能的锻炼.....	139
22. 男子从何时开始性衰老.....	140
23. 有“性”才叫完美: 老年人“性”趣不减.....	141
24. 老年男人的“性”趣是如何建立的.....	142
25. 老年人的性生活有哪些特点	143
26. 中老年男子射精“费时”不应该疏忽.....	145
27. 老年人在什么情况下不适宜过性生活.....	147
28. 老年人性功能亢奋是好现象吗.....	148
29. 男人也有更年期.....	149
30. 男性更年期的主要表现有哪些? 如何自我判定.....	150
31. 制服男性更年期的法宝.....	154
32. 男性更年期的保健	155
33. 老年男人性功能减退的常见原因有哪些.....	156

第五章 生活中的点滴关怀让男人更“性”福

1. 男人健康自己诊断: 国际男性健康的十大“金标准”.....	161
2. 强健的性能力与滋补保健品	162
3. 强健男人性功能的体育锻炼	163
4. 时刻警惕着保护你的睾丸	164
5. 保护男人的“特区”.....	165
6. 经常自检一下阴茎和睾丸有时可以挽救生命	166
7. 盘点一下我们身体内的微量元素和金属元素	168
8. 人到中年, 男人: 你感觉到累了吗	169



9. 中年男人要注意养生和养“性”.....	170
10. 内向性格：不要跟自己较劲（学会调整自己的不佳情绪）.....	174
11. 有哪些准确可信的科技信息来源.....	177
后记.....	179
1. 男人，你远离“弱者”称谓了吗？.....	179
2. 还不清的亲情.....	184
3. 利用医疗网络咨询平台要慎重.....	186

第一章
基本的性常识



1. 男人要掌握必要的性知识

在世界人类的传统文化观念中，有一些非常敏感而又容易被忽视的问题，这些问题的敏感性决定了它们容易引起情绪冲突和心理危机，而人们又往往选择了有意无意地回避它们、忽视它们，并因此而造成了许多误解、迷信、偏见和禁忌。性和性知识就是这方面的突出例证。由于我国的性科学涉猎刚刚起步，性知识和性教育远未普及，因此民间私下里流传着许多谬误的、甚至有害的“性”知识。许多人正是由于轻信了这种谬误信息，才产生了性观念的偏差，最终导致夫妻的性生活不和谐。

在诊治男性科疾病的同时，普及宣传性常识和性知识的工作十分必要与重要。在男科疾病的诊治过程中，我们也发现，有很多到男科求医的患者是因为性知识缺乏和性无知所致，他们的那么一点微不足道的性知识也是通过道听途说，或者用自己不成熟的观察能力所获得的。例如，一个大学生因为阴茎比别人稍微短小而担心会影响到婚后的性生活和生育功能，来到男科门诊求医，就是典型的性知识缺乏的表现，他不知道阴茎大小存在着显著的个体差异，而实际上他的阴茎长度也在正常范围内，生育是由睾丸产生的精子决定的，而不会受阴茎大小的直接影响。广泛的多种途径的宣传健康的性知识，科学正规的诊治男性科疾病，可以消除人们的性困惑，解除性问题带来的痛苦，同时也是对江湖游医和虚假广告的有力抵制，使其没有行骗的市场。

据调查，夫妻性生活不和谐绝大多数原因不是由于疾病或生理障碍，也不是心理问题，更不涉及道德或情操。不和谐的原因，往往是由于一方或双方在性观念方面存在着某些误区，才导致具体行为上的矛盾与冲突。所以，充分认识到性常识的重要性，并努力接受更多的健康性常识，对于男人淋漓尽致地唤起性欲望



和发挥性能力是相当关键的。

此外，正处在接受知识和身体快速发育阶段的青年男性，尤其是大学生们对性知识和性健康都非常关注，也迫切需要获得科学健康的性知识。很多人都极力主张在大学期间，甚至在中学生阶段开展性教育，我们也很支持这样的想法。性知识特别贫乏的孩子，经常被同学笑话，也迫使他们由于好奇或解除困惑的心态而盲目地攫取性知识。然而，尽管他们很希望搞清楚许多性方面的问题，但在很多方面还是不清不楚，而且性方面的以及其他一些健康方面的知识对他们以后的生活及身心健康都是非常重要的，因此很有必要知道一些。但在目前阶段，我们了解这些知识的渠道还是太有限了，远远不能满足社会的需求。而且，社会观念上对这方面仍有一些偏见，性方面既正规又有趣的宣传媒介太少了，与之相反的是，市场上充斥着大量的很低劣的淫秽书籍、光盘和黄色网站。社会上的小青年和大学的男生们几乎都看过“毛片”（黄片），我们觉得这种方式虽不值得提倡，但现在看来似乎已经很普遍了，许多人也习以为常了，但这里面却潜藏着巨大的危机。



2. 性生活不仅仅意味着性交

性生活是夫妻间表达感情、传递爱意的重要手段。在夫妻性生活中，男人最终是会出现高潮和射精的，但这并不能算做是性生活的全部内容，更不是它的首要目的，它必须包括夫妻双方预先的身体上的健康、心理上的准备、生理上的配合和性交后的恩爱阶段，而且性生活最终效果如何，在很大程度上取决于全部过程完成情况的充分圆满程度。

有些男人常会自觉或不自觉地把性交过程看作第一位的、不可调整的，造成了性生活的过于急切、粗暴和简单的程序化。做丈夫的极其容易忽视或否认妻



子的情感需求，把性生活简单化，变成一系列动作而已，严重者会为了显示自己“性能力强”，而粗暴地强迫与妻子过性生活，极大地伤害了妻子的人格与情感。总之，他的“性”虽多，爱却少，或带给对方的是痛苦和厌恶，而不是身心愉悦。其实多数妻子最看重的并不是性交的过程，感情交流与性生活相比，绝大多数的妻子更重视前者，而不是后者。

据调查结果显示，我国城市夫妻中从来没有相互亲吻过的人占到1/4；从不抚摸妻子的约占1/2，但绝大多数的夫妻认为自己的婚姻生活是和谐美满的，或者是比较满意的。由此可见，多数男人往往是过分地偏爱最终的性交过程，却不懂或忽视了情绪准备的过程，这种现象在文化教育程度低下的偏远地区更为普遍，这些人只是把性看作一种生活，是一种必须履行的义务，而不是为了传递爱。这无疑对生活质量和婚姻稳固不利。

要想将爱贯注于性生活的全过程，从始至终都要给予认真考虑和运作，必须把情绪准备阶段扩大到上床之前（更加广义的准备阶段甚至可以提前到夫妻生活中的每一天），同时将这种情绪维持到性交结束后的相当长的一段时间。

现实社会中，男人和女人都有很多问题要面对，身心疲惫和情绪不佳的时刻时有发生。此时，如果夫妻中的一方想要过性生活，而另外一方十分勉强或者厌烦，“办事”之后，不仅主动的一方会觉得毫无兴致，而被动的一方则更加难过甚至痛苦。这样勉强性生活的结果时间一长，许多夫妻往往会形成恶性循环：越是突发地匆匆行事，就越是极其狭隘地理解性生活的内容，也就越缺乏交流和深切感受，心理疲劳也就越是加重，结果把性生活变成消极、冷漠和缺乏激情的“机械化运动”，难以体会性生活带给夫妻双方的真实感受，还可以诱发男人的各种性功能障碍和女人的性冷淡，并丧失了爱心、情趣及性的和谐之美。中年以后的男人经常出现这种情况，但许多年轻的，甚至新婚不久的男人也抱怨“没意思”，其实是由于同样的原因。因此，无论男人还是女人都应该切记：为了爱而性交，而不是为了性交而性交。把握了这个基本的出发点，一切的问题就都可以理解了，也顺理成章地容易实现了。



3. 性欲望和性功能是一回事吗

人们往往对生活中的许多现象熟视无睹，这也反映在了对性问题的认识上。许多男人对性、性欲望和性能力到底都代表了什么，未必能说得出来。也许你以为性能力就是指性交能力，而这种能力到底表现在哪些方面，却一无所知。许多男人在谈及性的问题时，常会不自觉地混淆一个概念，即将性欲望和性功能混为一谈。许多人可能并没有仔细地研究或探询过这个问题，而笼统地将性欲望和性功能看作是一回事。实际上，这两者还是有区别的。

所谓性欲望是对性的一种要求、一种渴望的心情，而性功能则是将欲望化做的具体行为方式或具体行动，完美和谐的性生活需要性欲望和性功能的协调和统一。的确，许多男人完美地集中了性欲望和性功能于一身，充分地体验了性所带给自己的愉悦；但是，也有很多人却不能将两者和谐地统一起来，可能需要不断地摸索和探询才最终实现了和二为一的转化；有些男人可能始终没有或者永远丧失了这种转化的能力，并因此而导致了性的各种不和谐和性功能障碍。

实际上，出现性欲望和性功能分离的情况很常见，其中有生理性的因素、也有精神心理性的因素、更有疾病等因素在起作用。已经进入青春期发育阶段的青少年，逐渐开始出现朦胧的性意识，也出现了阴茎勃起的能力，并且这种能力还可能来势凶猛，但是处在这个年龄段的孩子们可能还对性的欲望没有一个明确的概念；一个习惯自慰的青年担心自己患了阳痿，这是自作聪明的想当然，一个没有结婚的人还没有“机会”验证自己的性功能，怎么能怀疑自己的性能力（阳痿）呢；老年男人，尽管岁月的磨炼使他们更加珍爱生活、珍惜爱情，对于性的要求（欲望）也很高，但是性功能却在慢慢地减退，直至消失；患有某些疾病的男子，尽管你主观上很想“要”，但实际能力（性功能）却不为他们做主；患有某些传染病的男人，尽管他们的性能力很好，但却不得不抑制自己的强烈的欲望。